

Crianças maiores de

5

anos

CRIANÇAS MAIORES DE 5 ANOS

Renata D. Waksman e Wilson Maciel

Este é um momento de grandes transformações para a criança que, no geral, é destemida e aventureira. É o período de busca de aceitação social, de autonomia e de desafiar regras, uma vez que conquistar amigos pode ser mais importante que aceitar os desejos dos pais.

Nessa fase ainda existem limitações das capacidades e habilidades: restrita percepção de movimentos periféricos ao seu campo visual e noção ainda reduzida para identificar a origem de sons. Aliadas à impulsividade e à distração, essas limitações podem ampliar os riscos de lesões.

Muitas vezes a criança realiza atividades sem considerar todas as possibilidades. Pode decidir atravessar uma rua sozinha ou subir em um muro para “provar” a seus pares que faz o que quer. Por isso, é fundamental envolvê-la nas orientações de segurança. Se ela perceber as consequências físicas envolvidas, poderá lembrar e seguir as regras com maior facilidade.

A criança nessa faixa etária muitas vezes percebe a ultrapassagem de limites, pode constranger um dos pais ao chamar a atenção dele por ter ultrapassado um sinal vermelho e acredita que muitas vezes sabe mais.

Na vida cotidiana, pode realizar tarefas domésticas mais elaboradas, como ligar um forno de micro-ondas, sair de bicicleta nas cercanias de sua residência e brincar com amigos sem a supervisão direta de adultos.

Os principais riscos são: quedas e traumatismos, afogamentos em piscinas e lagos, envenenamentos, atropelamentos, quedas de bicicleta e de *skate*, mordeduras e picadas (animais domésticos/peçonhentos) e ferimentos com armas de fogo.

Portanto, a exposição ambiental e a supervisão permanente são as medidas individuais mais importantes.

Dicas de Proteção a partir dos 5 anos



- Ensinar sobre os perigos de substâncias inflamáveis e líquidos quentes.
- Ensinar sobre os riscos de medicamentos, substâncias e plantas tóxicas, mantendo-os em locais fora do acesso da criança.
- Supervisionar a criança e orientá-la sobre brincadeiras perigosas.
- Uso do capacete e protetores (cotovelos, joelhos e punhos) é obrigatório para andar de bicicleta, *skate* e patins.
- Uso de equipamentos e proteções adequadas na prática de todos os esportes.
- Os pais devem ensinar regras de trânsito e ser exemplo no trânsito.
- O adulto deve acompanhar e orientar a criança nos trajetos e nas travessias de vias de trânsito, que devem acontecer apenas em semáforos e na faixa de segurança.
- Transporte no automóvel: banco traseiro, assento elevatório (“booster”) e cinto de segurança de 3 pontos.
- Não possuir arma de fogo; se for imprescindível, afastá-la para um local totalmente inacessível à criança.
- Ensinar a criança a nadar.
- Uso de coletes salva-vidas para passeios de barco, banhos em rio, mar ou lagoa.
- Proibir o ingresso em águas sem o acompanhamento de adultos.
- Orientar a criança a não realizar contato com animais desconhecidos.

QUEDAS

Emilio Carlos Elias Baracat

As quedas são a maior causa de visitas à unidade de emergência. Ocorrem em qualquer idade, e as lesões decorrentes podem ser extremamente graves. A maioria das quedas ocorre em casa, acomete crianças de até 5 anos e está associada à ausência de algum cuidador. Com a supervisão de adultos e modificações do ambiente onde a criança vive, brinca e estuda, o risco e as lesões decorrentes de quedas podem ter uma redução significativa.

Dentro da casa, os móveis devem ser dispostos de maneira que a supervisão da criança possa ser constante e direta. As portas têm de permanecer travadas e o acesso às áreas perigosas da casa, como lavanderia, cozinha e área externa, deve ser bloqueado. Tapetes devem ser removidos, e deve-se utilizar material de borracha nos banheiros. Retirar brinquedos e roupas do chão para evitar tropeços, deslizos e quedas. Instalar grades, redes e portões em escadas, janelas e outras áreas de risco da casa. Fechar os portões após o uso. Os móveis devem ser mantidos afastados das janelas.

Na área externa da casa, proibir atividades em áreas elevadas, como balcões, lajes e telhados. Os equipamentos de proteção como capacetes, cotoveleiras e joelheiras são essenciais. Essas atividades devem sempre ser supervisionadas por um adulto e realizadas em áreas fechadas, sem trânsito urbano.

QUEIMADURAS

Marislaine Lumena de Mendonça

- A cozinha é o local de maior perigo. Deve-se dar preferência às bocas de trás do fogão e os cabos das panelas devem ser virados para dentro. A criança não pode utilizar o forno de micro-ondas sem supervisão.
- Fósforos e isqueiros devem ser guardados fora do alcance das crianças.
- Não manter álcool nem outros combustíveis em casa, nem ao alcance da criança, pois podem causar queimaduras graves.
- Não deixar a criança brincar com bombinhas e fogos de artifício, nem perto de fogueiras e churrasqueiras.
- Ensinar a criança a soltar pipa longe de postes e fios elétricos e a não retirar pipas presas em fios de alta tensão.

BRINQUEDOS

Marislaine Lumena de Mendonça

- Ao escolher um brinquedo, deve-se observar a faixa de idade recomendada pelo fabricante.
- Verificar se tem o selo do Inmetro, que garante que o brinquedo passou por testes de segurança e qualidade.
- Evitar brinquedos ligados a tomadas ou com pilhas e baterias para menores de 8 anos. Há risco de queimadura elétrica e as baterias e pilhas, devido aos seus conteúdos corrosivos, se ingeridas, podem causar queimaduras no sistema digestório.
- Evitar bexigas/balões de látex e bolinhas de gude, pelo risco de sufocação.
- Evitar brinquedos pontiagudos, como flechas e dardos.
- Brinquedos de locomoção (bicicleta, patins, *skate*) devem ser acompanhados de equipamentos de segurança (capacete, joelheira, tornozeleira).
- Ensinar a criança a soltar pipas em locais seguros, longe de postes e fiação.
- A criança deve brincar sempre em local seguro e ser supervisionada por um adulto.

ATROPELAMENTOS

Danilo Blank

Atropelamentos de crianças e jovens acontecem mais em zonas pobres, com muitas crianças, tráfego intenso, mais carros estacionados, vias de mão dupla e menor policiamento.

Crianças em idade escolar não têm maturidade para enfrentar nenhum tipo de trânsito de veículos motorizados sem a supervisão direta de um adulto. Devem ser sempre conduzidas firmemente pela mão ao atravessar a rua.

Em vias movimentadas, com cruzamentos sinalizados, as crianças até cerca de 12 anos devem ser supervisionadas diretamente. Em grandes avenidas, mesmo adolescentes precisam da supervisão de um adulto.

Em qualquer idade, é importante lembrar repetidas vezes às crianças e aos jovens as regras de segurança para o pedestre no trânsito: caminhar sempre na calçada, longe do meio-fio; estar atento para locais de entrada e saída de veículos; ao descer de qualquer veículo, sempre fazê-lo pelo lado da calçada; atravessar

a rua longe dos carros estacionados, preferencialmente na faixa de segurança; olhar em todas as direções para ver se não vêm veículos; obedecer e respeitar a sinalização de trânsito.

Todos os pais têm de saber que as estratégias mais efetivas para impedir atropelamentos são aquelas aplicadas no âmbito da comunidade, modificando o ambiente no sentido de separar a criança do automóvel.

Assim, além de se responsabilizar pela educação das crianças, é essencial que os pais estejam prontos para se engajar em movimentos além da sua própria casa.

AS MEDIDAS MAIS EFETIVAS SÃO AS SEGUINTE:

- *Playgrounds* cercados e afastados de ruas movimentadas.
- Tráfego de automóveis desviado da proximidade de escolas.
- Vias urbanas com mão única.
- Cercas impedindo o cruzamento de vias mais movimentadas.
- Calçadas limpas e apropriadas para o uso em toda a sua extensão.
- Velocidade dos veículos controlada por meio de policiamento ostensivo, controladores eletrônicos e/ou quebra-molas.

SEGURANÇA DOS CICLISTAS

Vera Lucia V. Gaspar

Andar de bicicleta é uma das atividades físicas preferidas pelas crianças e adolescentes. Mas a bicicleta deve ser vista como um veículo, nunca como um brinquedo. O ciclista é considerado um condutor vulnerável, sujeito a acidentes graves e, com frequência, a traumatismos cranianos e até mesmo à morte.

Por isso, recomenda-se que os pais, antes de comprar a bicicleta, orientem o filho a respeito da segurança no trânsito e adquiram capacete, luvas e protetores de joelhos e cotovelos.

O tamanho da bicicleta deve ser adequado ao do ciclista: está apropriado quando a criança, assentada no selim, segurando o guidão, consegue apoiar completamente os pés no chão.

ALÉM DAS RECOMENDAÇÕES ACIMA, DEVEM SER OBSERVADOS OS SEGUINTE CUIDADOS:

- O capacete, equipamento indispensável, é considerado uma forma de proteção imprescindível para o ciclista, da qual ele nunca deve abrir mão.
- O Código de Trânsito Brasileiro aponta como de uso obrigatório a campainha, a sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais e o espelho retrovisor do lado esquerdo.
- A roupa deve facilitar a visualização do ciclista.
- Deve-se evitar calçados que possam prender-se na bicicleta, e nunca se deve andar descalço.
- É importante conhecer e respeitar a sinalização do trânsito.
- Os locais mais seguros para andar de bicicleta são as ciclovias e as áreas destinadas ao ciclismo, separadas do trânsito de motocicletas, carros, ônibus e caminhões.
- Deve-se transportar somente uma pessoa por vez em cada bicicleta.
- Recomenda-se pedalar no sentido do trânsito, nunca na contramão.
- Nunca andar segurando na traseira de ônibus ou caminhão.
- Evitar excesso de velocidade.
- Não se deve tirar as mãos do guidão nem realizar manobras perigosas e “acrobacias” com a bicicleta.
- O ciclista deve andar durante o dia, evitando o entardecer e a noite.
- Evitar o uso de fone de ouvido porque, além de impedir a imprescindível atenção aos sons ambientais, leva à distração, aumentando o risco.
- Bebidas alcoólicas e drogas são responsáveis por grande número de acidentes.
- A manutenção é um ponto importante de segurança. É necessária a manutenção periódica das correntes e dos freios e a calibragem adequada dos pneus.

TRANSPORTE SEGURO

Renata D. Waksman

Existem assentos de segurança destinados ao transporte de crianças maiores com características adequadas às diversas fases do crescimento, até o momento de o adolescente atingir 1,45 m de altura.

O assento ideal será aquele que melhor se adaptar ao banco traseiro do carro e que será utilizado corretamente a cada transporte. Antes de mais nada, deve ser testado no carro, e sua instalação deve ser feita de acordo com as especificações dos fabricantes (do veículo e do assento).

Crianças maiores de 5 anos e adolescentes deverão utilizar assentos do Grupo 2 ou 3, conforme a fase de crescimento em que se encontram (peso e/ou altura)

GRUPO	PESO	IDADE	CARACTERÍSTICAS	CADEIRINHAS
2	De 15 a 25 kg Altura aproximada de 1,15 m	3 a 6 anos 	Elasticidade muscular mais desenvolvida, envergadura limitada	Assento elevatório, com ou sem encosto
3	De 22 a 36 kg Altura inferior a 1,45 m	3 a 6 anos 	Musculatura mais desenvolvida, pés não encostam no chão do veículo	Assento elevatório, cinto de 3 pontos do veículo

Assento Elevatório (ou “booster”)

É indicado para a criança que ainda não alcançou altura suficiente para sentar no banco traseiro, utilizando somente o cinto de segurança do automóvel. Este tipo de assento deve ser colocado no banco de trás, posicionado nas laterais, local este que promove segurança à parte superior do tronco e à cabeça. A criança ficará contida pelo cinto do assento elevatório ou pelo cinto de 3 pontos do carro, a faixa transversal passará pelo meio do ombro e a subabdominal pelas saliências ósseas do quadril.

Existem disponíveis para venda dois modelos de assento elevatório, um com encosto e com cinto de segurança próprio, destinado a crianças menores, e outro somente com assento para que, com o seu uso, a criança maior ou adolescente que ainda não atingiu a altura de 1,45 m utilize o cinto de 3 pontos do banco traseiro do veículo de forma correta.



Algumas dicas

- Crianças ou adolescentes com mais de 1,45 m poderão sentar no banco da frente, como passageiros, no momento em que conseguirem encostar os dois pés totalmente no chão do veículo, utilizando o cinto de 3 pontos de maneira correta.
- A criança nunca deve utilizar a faixa transversal atrás dos braços ou colocá-la nas costas, já que o uso exclusivo da faixa abdominal não garante a proteção do tronco.
- Pais que dão o exemplo ao obedecer às regras de trânsito, utilizam SEMPRE o cinto de segurança e adotam uma atitude firme para com seus dependentes, com a utilização correta dos assentos desde seu nascimento, terão a garantia de um transporte seguro e eficiente, além do respeito de seus filhos.

TRANSPORTE ESCOLAR

Renata D. Waksman

Os pais que optarem pelo uso do transporte escolar devem observar algumas normas, a fim de escolher bem o prestador de serviço e garantir a segurança e o bem-estar dos seus filhos:

1. O veículo e o motorista devem ter uma autorização expedida pela Divisão de Fiscalização de Veículos e Condutores do Detran ou pela Circunscrição Regional de Trânsito (Ciretran) — essa autorização deverá estar fixada na parte interna do veículo, em local visível. Ao contratar o serviço, essa documentação deve ser exigida.
2. A maioria das escolas indica o transporte, mas não se responsabiliza por ele. Os pais devem procurar referências sobre aquele que foi escolhido e ter em mãos o nome completo do motorista e seu telefone.
3. Os pais devem conhecer o trajeto que vai ser feito pelo transporte.
4. Dar preferência ao veículo que apresente a placa de identificação com o nome da escola, endereço e telefone na parte externa, e a identificação do motorista, com seu telefone de contato visível, no painel.
5. Crianças até 7 anos necessitam ser transportadas com assento próprio para a idade e cinto de segurança.
6. O número de crianças que o veículo pode transportar deve ser igual ao número de cintos de segurança.
7. Verificar se o embarque e o desembarque das crianças estão sendo sempre pelo lado da calçada (nunca no meio da rua), com a supervisão de um adulto.
8. Se as crianças transportadas forem pequenas ou o veículo for um ônibus, existe a necessidade de um acompanhante para cuidar das crianças durante o trajeto.

Algumas dicas

- O número de transportadores clandestinos aumenta nos períodos que antecedem o início do período escolar.
- Os pais devem verificar se os cintos de segurança estão sendo utilizados da maneira correta.
- Os pais não devem permitir que seu filho seja transportado em pé ou que o número de crianças transportadas seja maior que o permitido por lei.

- O material escolar deve ser colocado em local apropriado, para que não comprometa a segurança das crianças.
- O veículo que transporta alunos precisa fazer mais duas vistorias especiais (uma em janeiro e outra em julho), para verificação específica dos itens de segurança.
- É muito importante que os pais colaborem com a fiscalização, exigindo que as normas de segurança sejam cumpridas.

SEGURANÇA NO ESPORTE

Vera Lucia V. Gaspar

A prática de atividade física é importante para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. O esporte traz inúmeros benefícios: possibilita a convivência, contribuindo para a socialização; favorece o autocontrole e a disciplina, ajudando os jovens a valorizar as vitórias e aceitar as derrotas; melhora o condicionamento físico, auxiliando a prevenção e o tratamento da obesidade.

Entretanto, a prática esportiva não é isenta de perigos, por isso é necessário conhecer os principais riscos de cada tipo de esporte para colocar em prática as medidas de segurança. Dessa forma, os seguintes itens devem ser avaliados antes de se iniciar a prática esportiva:

- Todo esportista deverá ser avaliado pelo pediatra antes de iniciar as atividades.
- O tipo de esporte deve ser escolhido de acordo com a idade, o crescimento (peso e altura), o desenvolvimento global, as características, a habilidade e a preferência da criança e/ou adolescente.
- É importante que os pais, para o bem-estar e a autoestima positiva dos filhos, reconheçam não só suas habilidades, mas também suas limitações nos esportes.
- Os equipamentos de proteção são indispensáveis para as atividades esportivas, como, por exemplo, o uso de capacete para ciclistas, cavaleiros e *skatistas*. Se ele for apropriado para a modalidade esportiva, do tamanho adequado ao usuário, bem colocado e usado durante toda a prática, diminui a gravidade dos traumas cranianos. Além do capacete, há outros equipamentos que deverão ser usados em diversos tipos de esportes.
- A roupa e o calçado devem ser apropriados ao esporte.
- O local para a prática dos esportes tem um papel importante na segurança dos participantes. Espaços improvisados ou inadequados aumentam muito o risco de lesões.

- A prática esportiva, realizada com a presença de treinador capacitado e responsável, contribui para a segurança dos participantes.
- Deve-se avaliar se o esporte está sendo favorável às condições emocionais da criança.
- O esporte é indicado somente se a criança e/ou adolescente estiver em boas condições de saúde.
- É importante conhecer as regras da modalidade esportiva a ser praticada.
- Aquecimento e alongamento não podem ser esquecidos.
- É necessário manter-se bem hidratado.
- Protetor solar é recomendado para a prática esportiva com exposição ao sol.
- O treinamento não deve ser excessivo.
- Se, apesar de todas as precauções, ocorrer alguma lesão, o jovem deverá receber tratamento apropriado e somente voltar às atividades esportivas quando estiver recuperado.
- É recomendável que haja por perto pessoa capacitada para prover os primeiros socorros e colocar em prática as medidas de suporte básico de vida.
- Os pais, professores e instrutores devem, em todas as oportunidades, ressaltar para a criança e/ou adolescente a necessidade do respeito ao adversário e a desaprovação de toda forma de violência.

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA TELEVISIVA

Ulysses Doria Filho

Crianças e adolescentes assistem aproximadamente a 3 horas de televisão por dia, sem incluir o tempo despendido com DVDs e *videogames*. Grande parte da programação atual oferecida envolve violência. Estudos sobre os efeitos dessa exposição nessa população têm sido realizados e permitem pressupor que ela possa:

- Tornar-se imune ao horror da violência.
- Gradualmente aceitar a violência como forma de resolver conflitos.
- Imitar a violência observada nos filmes.

ALÉM DESSES EFEITOS COMPORTAMENTAIS, A PERMANÊNCIA PROLONGADA NESSA ATIVIDADE PODE CAUSAR:

- Diminuição da prática de atividades físicas e aquisição de hábitos alimentares inadequados, com consequente obesidade.
- Diminuição da comunicação inter-familiar e isolamento.
- Dificuldades escolares.
- Foco excessivo no consumo: tabaco, álcool, grifes, brinquedos da moda.
- Hiperestimulação erótica e antecipação do início da vida sexual.
- Distúrbios de atenção aos 7–8 anos de idade têm sido descritos em crianças expostas à televisão antes dos 2 anos.

O QUE OS PAIS PODEM FAZER A RESPEITO?

- Reduzir o tempo para ver televisão a uma ou duas horas por dia.
- Ajudar seus filhos a encontrar outras atividades, como esportes, *hobbies* e diversão familiar em grupo, em vez de ficar apenas assistindo à televisão.
- Conhecer os programas a que eles assistem na TV. Quando mostrarem cenas de sexo, abuso de drogas ou violência, ajude-os a compreendê-las.
- Impedir a instalação de aparelhos de TV no quarto das crianças.
- Manter livros, revistas e jogos de tabuleiro na saleta de TV.
- Não usar a televisão como babá eletrônica.
- Não permitir que crianças com idade inferior a 2 anos sejam expostas à mídia televisiva.
- Não permitir refeições ao mesmo tempo em que assistem à televisão.
- Eliminar/bloquear os canais inconvenientes.

A SEGURANÇA DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DIANTE DA PEDOFILIA

Joelza Mesquita Andrade Pires

O pedófilo se aproveita do imaginário lúdico da criança para se aproximar dela, como brincar de esconde-esconde, de médico, de dança, de música, com o propósito de tocar na criança de forma erotizada, e são homens “acima de qualquer suspeita”, gentis, sedutores, generosos e que frequentemente participam de atividades que envolvam crianças.

O indivíduo diagnosticado como pedófilo deve ter, pelo menos, 16 anos de idade e ser, no mínimo, cinco anos mais velho que a vítima (Kaplan & Sadock, 1990).

Muitos pedófilos são homens casados, insatisfeitos sexualmente, de personalidade tímida, que se sentem impotentes e incapazes de obter satisfação sexual com adultos.

Crianças e adolescentes vítimas de pedofilia podem apresentar alguns sinais indicativos de abuso sexual, como mudanças súbitas de comportamento, surgimento de agressividade excessiva, marcas no corpo (chupadas e mordidas), fobias, distúrbios de fala, do sono, enurese (urinar na cama)/encoprese (perda involuntária de fezes), faltas na escola, queda abrupta no rendimento escolar, autoestima baixa, tristeza, desânimo e utilização de termos pouco usuais ou novos nomes para partes do corpo.

O QUE OS PAIS PODEM FAZER

- Ensinar aos seus filhos os riscos da internet ao marcar encontros com desconhecidos, fornecer informações pessoais ou frequentar salas de conversação.
- Navegar junto com eles, orientando-os e controlando o tempo de uso.
- Manter o computador em uma sala de uso comum da casa.

- Verificar o histórico de acessos.
- Escolher um provedor que ofereça recursos para bloquear áreas não desejadas.
- Conhecer e instalar *softwares* com filtros para sites inconvenientes.
- Considerar compartilhar o seu *e-mail* com seus filhos.
- Conversar com seus filhos sobre pedofilia, numa linguagem acessível à idade deles.

REGRAS BÁSICAS PARA OS FILHOS

- Nunca fornecer a sua senha para outras pessoas, conhecidas ou não.
- Jamais revelar informações pessoais, onde mora ou os nomes de seus pais.
- Jamais enviar fotografias suas por meio da *internet*.
- Jamais se deixar ser fotografado por pessoas que não conheça.
- Informar seus pais se for abordado por desconhecidos de forma estranha.
- Informá-los também se receber comunicações ameaçadoras ou com linguajar baixo.
- Não aceitar produtos ou oportunidades oferecidos pela *internet*.
- Nunca preencher cadastros *on-line* – questionários com informações pessoais – sem a aprovação de seus pais.
- Lembrar-se de que as pessoas na *internet* podem ser qualquer um, em qualquer lugar e que nem sempre são o que dizem ser.
- Cuidar de você e de sua família.

